

SALTO COM VARA

DEAN B. CRONWELL

O SALTO com vara requer uma aptidão atlética mais completa que qualquer outra prova de atletismo. No saltador devem estar combinadas a velocidade do corredor de fundo, a robustez de ombros do lançador de pêso, e a habilidade do ginasta, culminando com a mescla do valor de um piloto de aviação.

Há muitos detalhes a assimilar para dominar a técnica do salto com vara, mas o principiante não deve preocupar-se, porque o passar por cima de um sarrafo requer um processo complicado, que logo se converterá em automatismo. Um principiante entusiasmado com a prova e ansioso em praticá-la se fará medianamente eficiente em pouco tempo e se divertirá muito com ela desde o princípio. Um cuidadoso treinamento e uma atenção rígida sobre os detalhes essenciais o levarão a maiores alturas.

Os principiantes devem segurar a vara em um ponto que fique a mesma altura ou ligeiramente superior à do sarrafo. Isso os ajudará, devido ao fato que, no princípio, terão dificuldade em elevar o seu corpo a uma altura superior às suas mãos para passar o sarrafo. Os homens altos, devido a sua estatura, podem sempre segurar a vara mais alto que os baixos.

É uma falta corrente entre os saltadores segurar a vara demasiado alto o que compromete seu limite de sustentação, limite este prejudicado ou favorecido segundo a maior ou menor velocidade empregada na corrida.

Depois que determinar exatamente o seu ponto de salto, deve medir desde êle a sua carreira.

Deve alcançar um passo uniforme nesta carreira a fim de que o saltador com um número conhecido de passos chegue ao ponto preciso para iniciar seu salto. A corrida sobre barreiras baixas em série de dois ou três é um dos melhores meios para desenvolver passadas uniformes.

A distância entre as mãos ao segurar a vara não deve ser demasiado grande. A vara deve ser levada pelo lado exterior, de modo que não produza nenhum estorvo à carreira, apontando para o centro do sarrafo e com a parte dianteira ligeiramente elevada.

O saltador deve procurar manter o estilo do corredor apesar do pêso da vara, e sem apertá-la nas mãos. Os últimos passos antes do impulso devem ser normais, pois se se alongar ou encurtar a passada para atacar a marca de impulsão quebrar-se-á o ritmo, a suavidade da oscilação do corpo e do conjunto. A reversão é sumamente importante. Uma vez o corpo haja sido impulsinado e lançado sobre o sarrafo em um ponto mais alto do que aquêle em que as mãos agarram a vara, os movimentos para elevar os braços e mãos são muito importantes. O levantar-se pelo pulso constitui um dos exercícios mais importantes para os saltadores. O jovem que não tem acesso a um ginásio, pode servir-se do ramo de uma árvore para fazê-lo, pois êste exercício deve ser feito pelo menos seis vêzes, todos os dias do ano. Andar sobre as mãos também é benéfico, devendo suster-se na postura dez segundos pelo menos sem mover-se.

Basquetebol, vólibol, ténis são esportes convenientes no inverno. Não são aconselhados o futebol, o "rugby", que criam pernas pesadas e músculos nos ombros. Tampouco nadar, patinar, dançar ou montar a cavalo são atividades físicas recomendáveis ao atleta.

Como os atletas não podem observar se saltam ou não em forma correta, necessitam de uma observação por parte constante do treinador, que deve ser também aquêle que determina a quantidade de trabalho necessária a efetuar no ginásio e no campo, pois as qualidades individuais variam muito, como é natural.

(Transcrito da Revista de Educação Física do Exército, Peru)